



Тема выступления:

Как справиться с родительской тревогой

 Екатерина Кряжева, психолог БФ «Дорога к дому»

 06 июня 2022 года

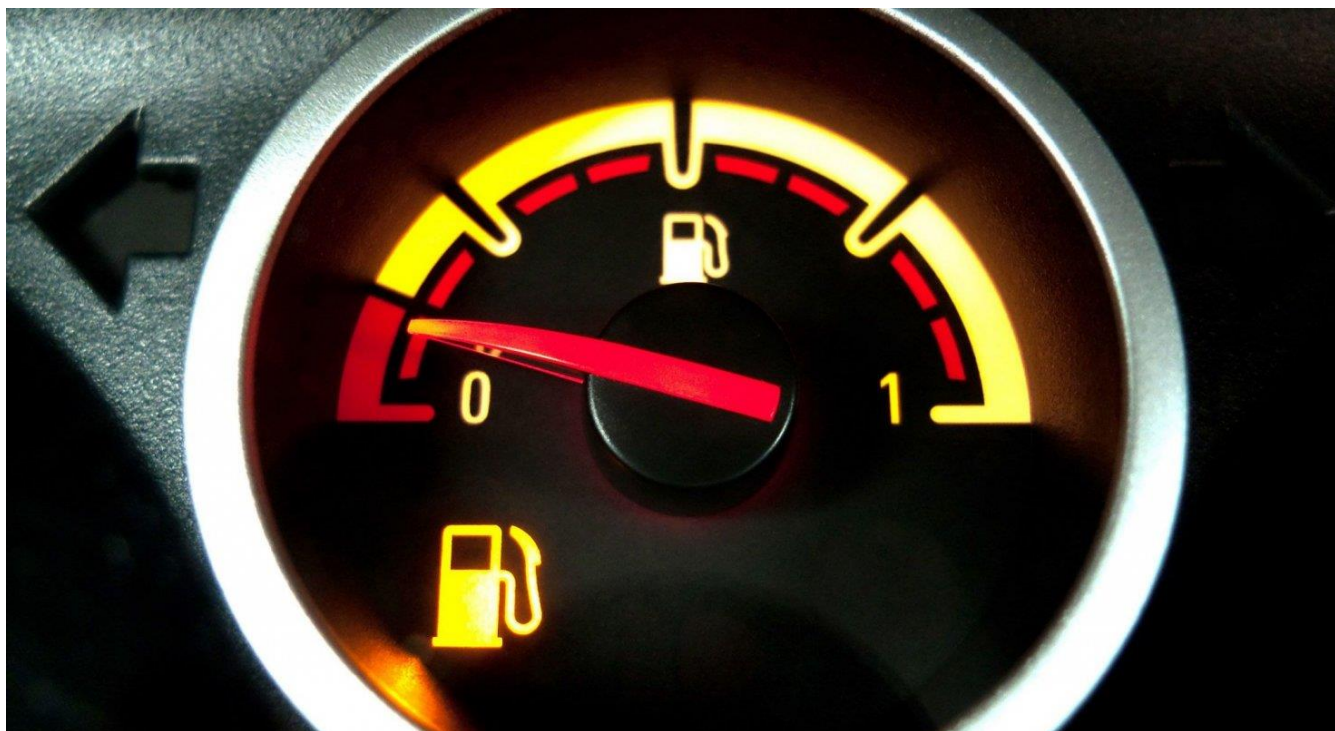
Что вы понимаете под словосочетанием родительская тревога?



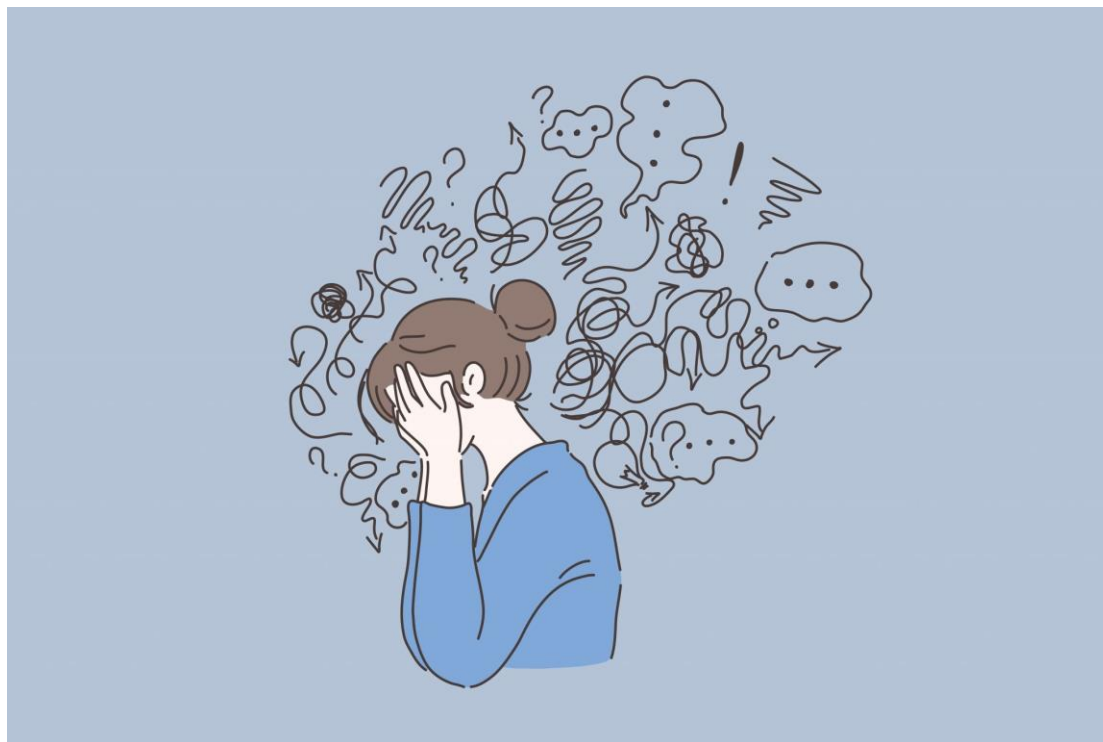
- Тревожные расстройства - это проблемы мировосприятия.
- Люди испытывают меньше тревоги, когда беспокоятся.
- Непереносимость неуверенности - самый важный элемент в беспокойстве.
- Большинство людей боится эмоций и не может верно оценить значение происходящих событий, потому что они «слишком погружены в себя».



Эмоции светят отраженным светом



**Важно понять
почему мы
волнуемся, в чем
смысл наших
тревог для нас!**



Как Вы считаете по поводу чего беспокоится мама на фото ниже?



Нам может казаться, что тревога помогает

- решить проблемы,
- остановить появление негативных событий,
- не думать о худшем вероятном исходе,
- не испытывать сильных чувств,
- остановить рост уровня тревоги,
- создать иллюзию контроля,
- почувствовать себя ответственным человеком,
- уменьшить неопределенность,
- управлять своими мыслями и чувствами,
- добиваться цели.

- Страх оценки
- Страх ошибки
- Страх утраты контроля
- ПТСР
- Страх перед будущим
- Специфические страхи (воды, темноты, высоты, змей, пауков и т.д.)




Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого.



Важность/ Срочность	Важные	Неважные
Срочные		
Несрочные		



НАШИ КОНТАКТЫ

 162618, Россия, Вологодская область
город Череповец, улица Юбилейная, 26

 8 (8202) 20-14-70  info@dorogakdomu.ru

 дорога-к-дому.рф

 vk.com/dorogakdomu



Северсталь 